К натуральным объемам за 80 дней с двухдневным сплитом на массу

Опытный | 81 день | 24 тренировки | ~107 минут

Стандартные объемы тренинга могут принести твоим мышцам совсем нестандартные объемы! Корень успеха здесь – в смене режимов тренинга и применении глубокого и мощного отказного усилия. Но к этому вопросу подходим здраво: предварительно утомляем мышцу классической работой, а в финале даем разрушительный памп на максимум повторений. Вот когда истощение мышцы будет пиковым! Попробуй – это работает!

https://atletiq.com/programms/505

Автор:
Олег Горемыкин

Составление детализированного плана тренировок — дело рук опытного тренера. Доверьте свое тело профессионалам.

Положительный спортивный результат, никогда не бывает случайным — это всегда усиленная работа над собой. Вне всякого сомнения, тот, кто ни жалеет сил и времени в конечном итоге добьется результата. Но вот какого именно и за какой срок? — вопросы более чем интересные и актуальные. Полагаться на удачу или действовать наобум — не совсем разумное и даже совсем

Меняй подход, получай «массовую» выгоду — бомби мышцы дважды в неделю

Сколько видов сплита ты сможешь сходу назвать? А впрочем, не важно. Сколько бы ты не припомнил — такого, как мы тебе предлагаем, там точно не встретиться. Это инновационная находка нашей тренерской команды — **2 дневный сплит на массу,** разбитый на 12 недельных микроциклов.

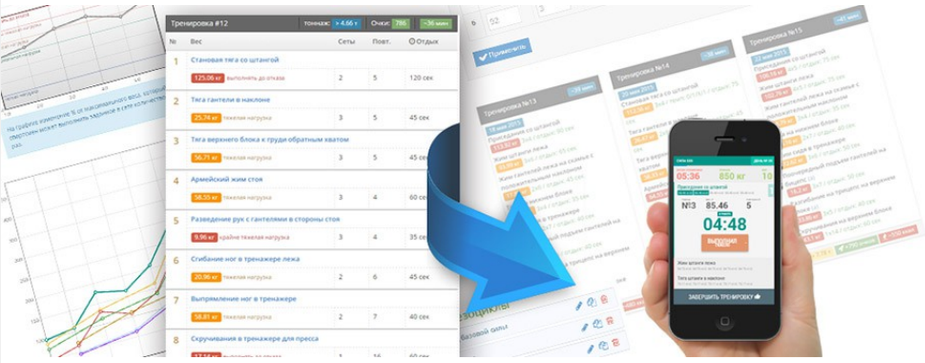
неразумное решение для спортсмена. Успех в спорте, как и в любой другой профессиональной сфере, определяется ясностью целей и четкостью плана. Рабочий и эффективный план можно составить самостоятельно, но иногда для этого банально недостает опыта, теоретических знаний или времени. К счастью для вас, у меня план есть и я готов им поделиться!

На первый взгляд — те же объемы работы, те же принципы тренинга. Все привычно и незыблемо, все... кроме собственно самого разделения. Каждую мышцу тренируешь единожды в неделю, но с капитальной самовыкладкой: I день — бомбишь ноги, руки, предплечья; II — грудные мышцы, спину, дельтоиды. А дальше — расслабляешь и растешь.

И это все? Почти. Собственно сам принцип накачки кроется в хорошо известном приеме отказной работы — кстати говоря, вполне реальная и гениально простая методика для «железного» парня, избалованного хитровыдуманными программами.

Стартуешь в обычной «среднеобъемной» манере, а затем делаешь неожиданный ход «конем». Развиваешь в мышце пиковое напряжение, давая ей памповый вольтаж! Можешь быть уверен — на таком «стимуляторе» растет все!

Герой Жюля Верна «на спор» обогнул земной шар за 80 дней, ты в те же сроки преодолеешь наш двухдневный тренировочный сплит на массу и прогрессируешь! Забьем пари?



Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: https://atletiq.com/app

Содержание программы

1 «1»

Продолжительность в днях: 81 | Тренировочные дни: 24 | Отдых: 57

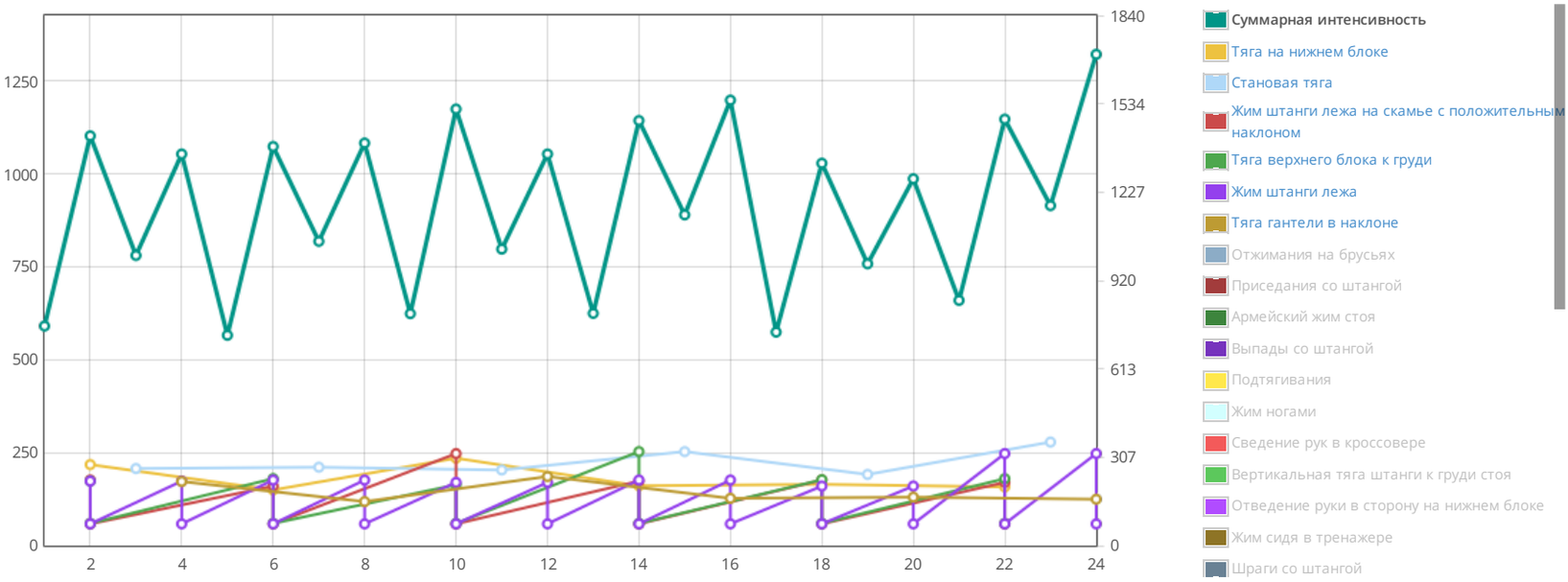
В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
	1-й день			
1	Приседания со штангой	4	6-12 (+max)	120-180 сек
2	Гиперэкстензия	4	10-14	120-180 сек
3	Подъем на носки с гантелями с помощью подставки	4	10-14	120-180 сек
4	Отжимания на брусьях	4	6-12 (+max)	120-180 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью	4	10-14	120-180 сек
6	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	4	6-12 (+max)	120-180 сек
7	Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх	4	6-12 (+max)	120-180 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	2	Max	90 сек
	2-й день (отдых)			

3-й день (отдых)				
4-й день				
1	Жим штанги лежа	5	6-20 (+max)	120-150 сек
2	Тяга верхнего блока к груди	5	6-20 (+max)	120-150 сек
3	Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном	5	6-20 (+max)	120-150 сек
4	Жим сидя в тренажере	5	6-20 (+max)	120-150 сек
5	Отведение руки в сторону на нижнем блоке	4	6-12 (+max)	120-180 сек
6	Тяга на нижнем блоке	4	6-12 (+max)	120-180 сек
7	Шраги со штангой	4	6-12 (+max)	120-180 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	2	Max	90 сек
5-й день (отдых)				
6-й день (отдых)				
7-й день (отдых)				
8-й день				
1	Жим ногами	5	6-20 (+max)	120-150 сек
2	Становая тяга	4	6-12	120-180 сек
3	Выпады со штангой	4	8-12	120-180 сек
4	Подъем носков в тренажере для жима ногами	4	10-14	120-180 сек
5	Французский жим лежа	4	6-12 (+max)	120-180 сек
6	Подъем штанги на бицепс	4	6-12 (+max)	120-180 сек
7	Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»	5	6-20 (+max)	120-150 сек
8	Скручивания на наклонной скамье	2	Max	90 сек
9-й день (отдых)				
10-й день (отдых)				
11-й день				
1	Жим штанги лежа	5	6-20 (+max)	120-150 сек
2	Подтягивания	4	6-12 (+max)	120-180 сек
3	Сведение рук в кроссовере	5	6-20 (+max)	120-150 сек
4	Тяга гантели в наклоне	4	6-12 (+max)	120-180 сек
5	Армейский жим стоя	5	6-20 (+max)	120-150 сек
6	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	4	6-12 (+max)	120-180 сек
7	Вертикальная тяга штанги к груди стоя (а)	4	6-12 (+max)	120-180 сек
8	Шраги с гантелями (а)	4	6-12 (+max)	120-180 сек
12-й день (отдых)				
13-й день (отдых)				
14-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1

99 мин

Приседания со штангой
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Гиперэкстензия
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×10 Отдых: 150 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

762 очков

Тренировка №2

108 мин

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×11 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Жим сидя в тренажере
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

1422 очков

Тренировка №3

102 мин

Жим ногами
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Становая тяга
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Выпады со штангой
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×14 Отдых: 150 сек — тяжело

Французский жим лежа
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×11 Отдых: 150 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

1007 очков

Тренировка №4

105 мин

Жим штанги лежа
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №5

107 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Тренировка №6

112 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Армейский жим стоя
4×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

1359 очков

Гиперэкстензия
4×14 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×14 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

730 очков

1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×8 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Шраги со штангой
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1385 очков

Тренировка №7 — 108 мин

Жим ногами
4×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Становая тяга
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Выпады со штангой
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×12 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×8 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1056 очков

Тренировка №8 — 117 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Подтягивания
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

1397 очков

Тренировка №9 — 97 мин

Приседания со штангой
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Гиперэкстензия
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×14 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

805 очков

Тренировка №10 — 110 мин

Жим штанги лежа
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×8 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным

Тренировка №11 — 105 мин

Жим ногами
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Становая тяга
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Выпады со штангой
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Тренировка №12 — 114 мин

Жим штанги лежа
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Подтягивания
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

наклоном
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
4×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Шраги со штангой
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1515 очков

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×10 Отдых: 150 сек тяжело

Французский жим лежа
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1029 очков

1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Армейский жим стоя
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Шраги с гантелями
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

1359 очков

Тренировка №13 — 103 мин

Приседания со штангой
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Гиперэкстензия
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Отжимания на брусьях
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×12 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

806 очков

Тренировка №14 — 104 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
4×10 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Шраги со штангой
4×12 Отдых: 120 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1475 очков

Тренировка №15 — 106 мин

Жим ногами
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Становая тяга
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Выпады со штангой
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×14 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Французский жим лежа
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×12 Отдых: 120 сек тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1148 очков

Тренировка №16 — 116 мин

Жим штанги лежа
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Подтягивания

Тренировка №17 — 103 мин

Приседания со штангой
4×8 Отдых: 150 сек тяжело

Гиперэкстензия
4×14 Отдых: 150 сек тяжело

Тренировка №18 — 111 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга верхнего блока к груди

4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Армейский жим стоя
4×10 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Шраги с гантелями
4×10 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

1546 очков

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×14 Отдых: 150 сек — тяжело

Отжимания на брусьях
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×10 Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

741 очков

4×12 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим сидя в тренажере
4×11 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Тяга на нижнем блоке
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Шраги со штангой
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

1327 очков

Тренировка №19 — 100 мин

Жим ногами
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Становая тяга
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Выпады со штангой
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Французский жим лежа
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Подъем штанги на бицепс
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

978 очков

Тренировка №20 — 116 мин

Жим штанги лежа
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Подтягивания
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Сведение рук в кроссовере
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×10 Отдых: 180 сек — тяжело

Армейский жим стоя
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×11 Отдых: 150 сек — тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

Шраги с гантелями
4×8 Отдых: 150 сек — тяжело

1273 очков

Тренировка №21 — 97 мин

Приседания со штангой
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа

Гиперэкстензия
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Подъем на носки с гантелями с помощью подставки
4×12 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Отжимания на брусьях
4×11 Отдых: 150 сек — тяжело

Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью
4×14 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек — до отказа

851 очков

Тренировка №22 — 110 мин

Жим штанги лежа
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Тяга верхнего блока к груди
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело
1×20 max Отдых: 120 сек — до отказа

Жим штанги лежа на скамье с положительным

Тренировка №23 — 108 мин

Жим ногами
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Становая тяга
4×6 Отдых: 150 сек — оч. тяжело

Выпады со штангой
4×12 Отдых: 120 сек — тяжело

Тренировка №24 — 113 мин

Жим штанги лежа
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек — до отказа

Подтягивания
4×6 max Отдых: 150 сек — до отказа

Сведение рук в кроссовере
4×10 Отдых: 120 сек — тяжело

наклоном
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Жим сидя в тренажере
4×10 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Отведение руки в сторону на нижнем блоке
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Тяга на нижнем блоке
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Шраги со штангой
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1481 очков

Подъем носков в тренажере для жима ногами
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Французский жим лежа
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

Подъем штанги на бицепс
4×10 Отдых: 180 сек тяжело

Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»
4×11 Отдых: 150 сек тяжело
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

Скручивания на наклонной скамье
2×20 max Отдых: 90 сек до отказа

1180 очков

1×20 max Отдых: 120 сек до отказа

Тяга гантели в наклоне
4×11 Отдых: 150 сек тяжело

Армейский жим стоя
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа
1×20 max Отдых: 150 сек до отказа

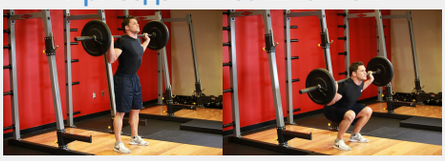
Разведение рук с гантелями в стороны стоя
4×10 Отдых: 150 сек оч. тяжело

Вертикальная тяга штанги к груди стоя
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

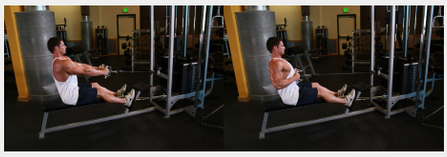
Шраги с гантелями
4×6 max Отдых: 150 сек до отказа

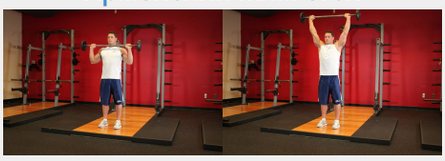
1705 очков

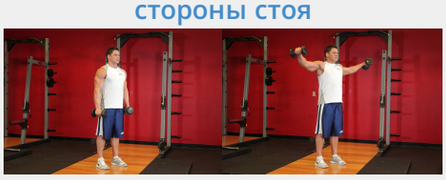
Справочник упражнений программы

Приседания со штангой


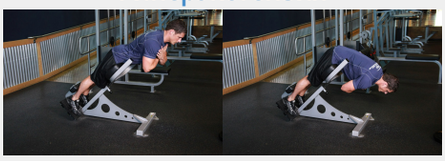
Жим штанги лежа

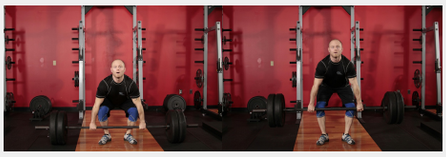
Тяга на нижнем блоке


Армейский жим стоя


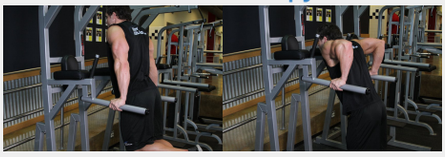
Разведение рук с гантелями в стороны стоя


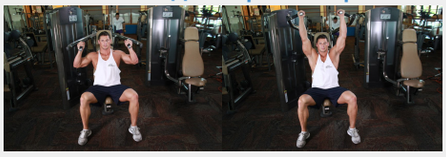
Тяга гантели в наклоне

Гиперэкстензия


Становая тяга


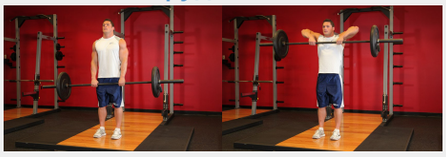
Подъем штанги на бицепс

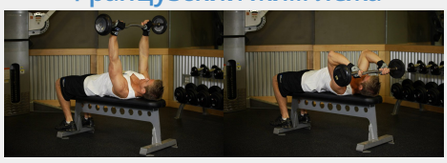
Отжимания на брусьях


Жим сидя в тренажере


Жим ногами

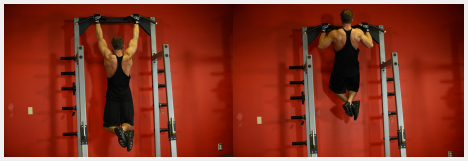
Жим штанги лежа на скамье с положительным наклоном

Вертикальная тяга штанги к груди стоя


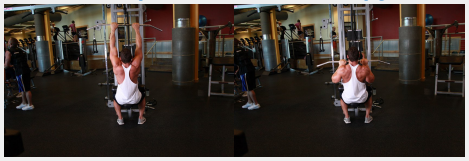
Французский жим лежа


Попеременный подъем гантелей на бицепс хватом «молоток»

Подтягивания



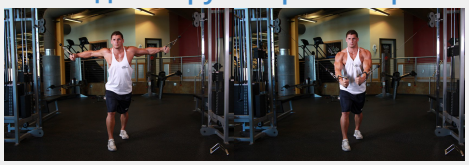
Тяга верхнего блока к груди



Скручивания на наклонной скамье

Подъем носков в тренажере для жима ногами

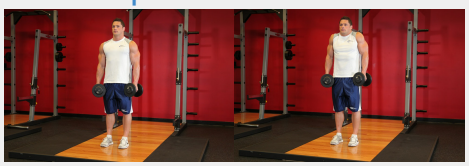
Сведение рук в кроссовере



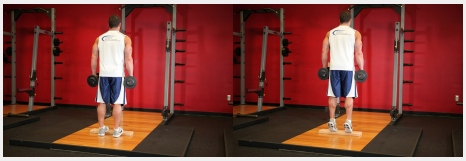
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта

Выпады со штангой

Шраги с гантелями

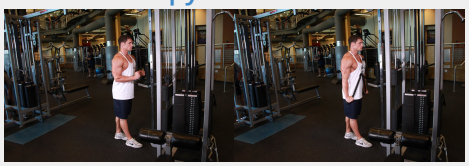


Подъем на носки с гантелями с помощью подставки

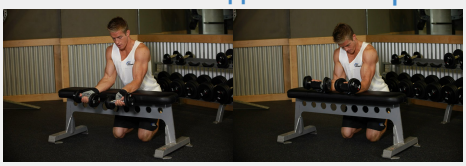


Отведение руки в сторону на нижнем блоке

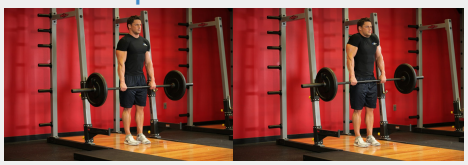
Разгибание на трицепс на верхнем блоке с канатной рукоятью



Сгибание запястий на скамье с гантелями ладонями вверх



Шраги со штангой



ЖЕЛЕЗНО ПРИБАВЬ В ПОПЕРЕЧНИКЕ ОТ ТРАПЕЦИИ ДО ИКРОНОЖНЫХ ЗА 12 НЕДЕЛЬ ДВУХДНЕВНОГО СПЛИТА

В чем «ущербность» большинства существующих массонаборных программ — они прицеливаются на крупные мышечные группы, при этом совершенно игнорируя естественную эстетику пропорций. В предложенной программе мы устраним этот недостаток — будем решить «бить» по слабым местам, чтобы сделать их сильнее (а в нашем случае поприметнее).

«Авангард»

Набор мышечной массы

24

В доказательство того, что слова у нас с делом не расходятся — кинь взгляд на компоновку упражнений. Как видишь, тренировка рук — это не только «бомбилово» бицепса с трицепсом, но и акцентное внимание на предплечья, по аналогии второй день сплита делает упор не только на формирование общего объема бедренной мускулатуры приседаниями или жимом, но и прицельное развитие икроножных мышц. И конечно не забудь про кор: ему ты обязан силовыми рекордами — пришло время раздавать долги.

Ты, вероятно, также заприметил, что наш **двухдневный сплит для натурала** — содержит полный «конгломерат» упражнений для каждого пучка дельт и грудных мышц — вместе они «вытачивают» идеальный баланс форм группы. Вот так, в «компактном» двойном сплите у нас нашлось время для «обделенных» мышц.

> При подборке движений придерживаемся «комплексности», разумно сочетая олдскульную и мегафункциональную базу с «точечной» изоляцией.

Стоит ли говорить об оправданности выбора? Кажется, о полезности брутальных движений в духе многосуставной классики не знает разве что совсем зеленый новичок — каждый повтор плюсует анаболический фактор, включают полное мышечное согласование и дает экстремальную нагрузку целому массиву мышц, включаю массу мелких стабилизаторов. Мышцы "помельче" мы прессуем односоставными движениями — в общем классика жанра.

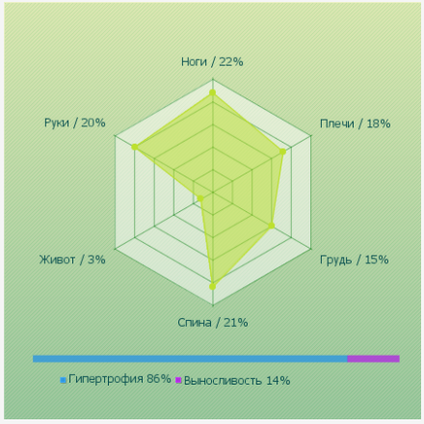
> Типичный обыватель старается избегать стресса, типичный атлет — стремится его приумножить. Долго нас упрашивать не придется — стрессовость мы тебе организуем.

Старт ты берешь с массовой недели, работая в известном режиме среднеповторных сетов, а затем… даем «разряд» стресса — резко меняем направленность тренинга на силовую, сокращая объемность подходов, но увеличивая пресс весовой нагрузки.

Для усиления рабочего напряжения применим не менее известный прием: в последнем сете «взорвем» мускулатуру в мощном финальном пампе. Рассказывать о том, как он «крошит» барьер, сдерживающий рост мышечной ткани? Пожалуй не стоит — ты и сам, должно быть, неплохо подкован. Это было очередной стрессовый фактор.

Старайся довести отказной подход до минимальной отметки в 20 повторений, а дальше как пойдет. Этот метод стар как мир, но не будь он таким эффективным, его едва бы использовали в своих тренировках «прогрессивные» iron-мэны — ценой отказа станет гарантированный рост мышц!

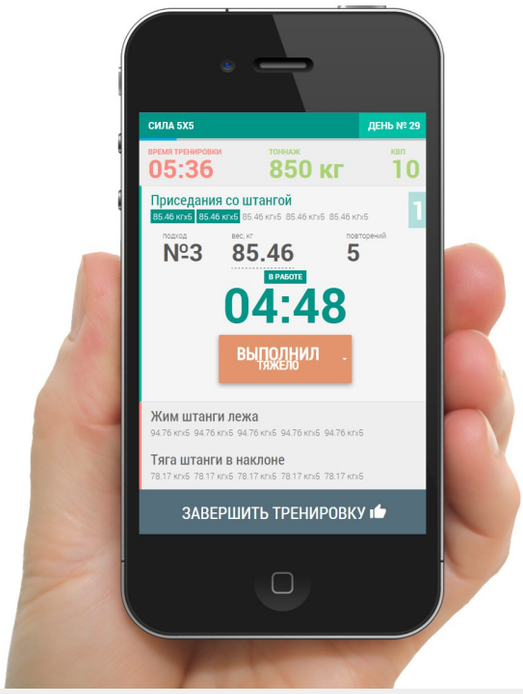
Стандартные объемы тренинга могут принести твоим мышцам совсем нестандартные объемы! Корень успеха здесь – в смене режимов тренинга и применении глубокого и мощного отказного усилия. Но к этому вопросу подходим здраво: предварительно утомляем мышцу классической работой, а в финале даем разрушительный памп на максимум повторений. Вот когда истощение мышцы будет пиковым! Попробуй – это работает!



Автор программы
Олег Горемыкин

Подробнее о программе

Скачать приложение:
https://atletiq.com/app



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

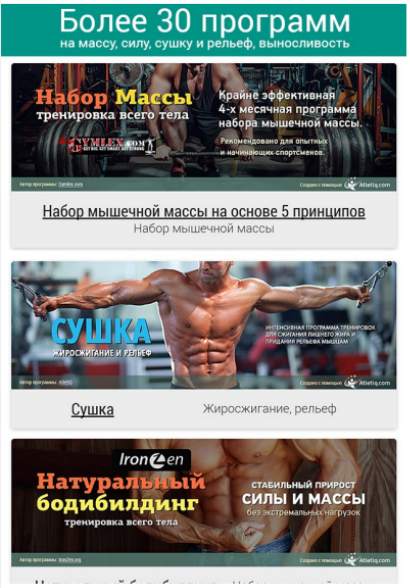
- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.

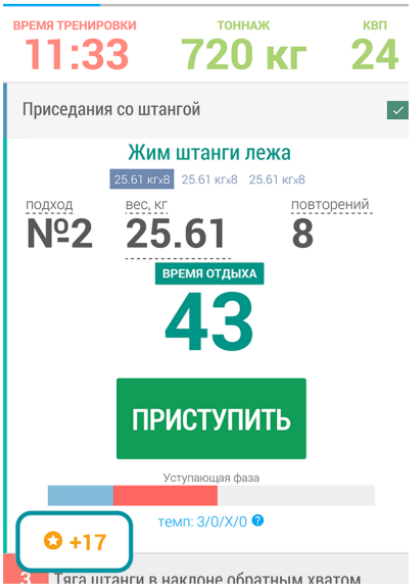
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

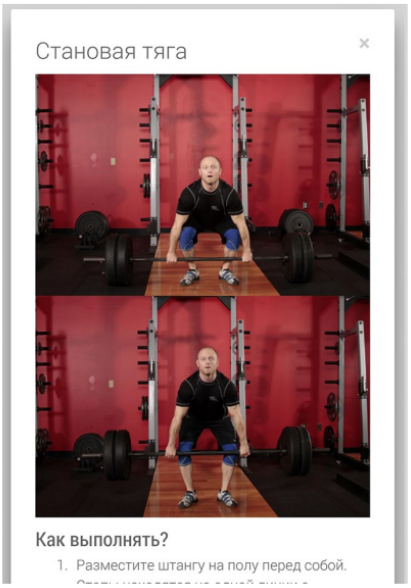
Как пользоваться мобильным ассистентом?

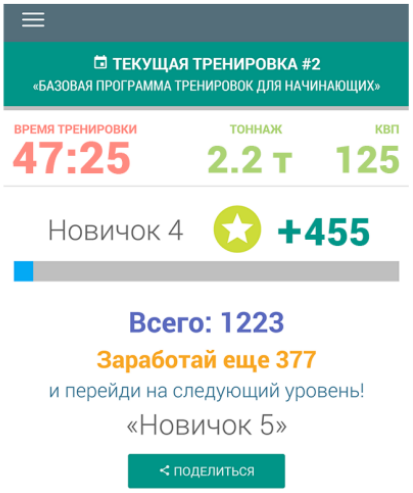
Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

> Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.









Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

Партнерская программа для тренеров

© 2016 — AtletIQ.com